



カラダの中から「美しく」♪

この度、満天では **広島動作術の会**「佐川裕美子先生を講師としてお迎えし、**太極拳**を体験しました！太極拳とは体内のバランスを**理想的な状態**に保ち、**気血の流れ**を良くし、**新陳代謝を活性化**させます。そして**老廃物を速やかに排出**、**内臓の機能を上げてくれ**ます。体内の中から健康になると、**肌や全身が見違えるほど輝いて**みえます。**ゆつくりの動作**ですが、**これがまた結構キツイ**のです。ご利用者様も、汗ばんだと言われる程でした。次回開催も予定していますので、その際は告知させていただきます！



大人気の「カゴ」が当たりました！

満天よりご利用者様に一年間の**感謝の意味**を込めて、**毎年恒例のビンゴゲーム大会**を開催しました！職員やご利用者様がご自宅で使わなくなった物を持ち寄り、それを景品にしました。日用品から衣類、装飾品やご利用者様の**手作りのエプロン**、腕抜き等、様々な景品が集まりました。景品をもらえるのもうれしいけど数字がそろるか、**ハラハラ、ドキドキ**するのが楽しかったです。「と皆様、悔しがったり、笑顔になったり、困惑したりと、とても盛り上がりまして楽しいひと時になりました♪



太極拳を楽しむ会



満天新聞



2020年 2月号
発行人 長谷川和邦



編集者よりひとこと

管理者の長谷川です。今年は**暖冬**で、広島市内で雪を全く見ていません。私も昔はスキーに没頭しておりましたが、スキー場にとっては**雪不足**が深刻ですね。ご利用者様のお話によると雪や雨が少ないと、夏に**水不足**に陥る可能性が上がるそうです。そちらが心配ですね。水の大切さをご利用者様から改めて教えられました。



満天ビンゴゲーム大会

